

Биеийн тамирын сургалтын хэрэглэгдэхүүний төрөл, жагсаалт, шаардлага

ЕБС-ийн биеийн тамирын хичээл, сургалтын үйл ажиллагаанд зайлшгүй хэрэглэх, заал болон гадаа талбайд байх шаардлагатай хэрэглэл, тоног төхөөрөмж, сургалтын хэрэглэгдэхүүн, тэдгээрт тавигдах шаардлагыг анги тус бүрээр боловсруулан та бүхэнд хүргэж байна.

Биеийн тамирын сургалтын хэрэглэгдэхүүний ангилал, тодорхойлолт

Хэрэглэгдэхүүн (teaching tools) (software or materials): сургалтын зорилгод үр дүнтэйгээр хүрэхэд сургалтын үйл ажиллагаанд шууд байдлаар ашиглагдаж байдаг материалууд юм. Үүнд:

- Тоног төхөөрөмж: Биеийн тамир, спортоор хичээллэгчийн хөдөлгөөний чадвар, бие бялдрын чадавхыг нэмэгдүүлэхэд зориулж тусгайлан үйлдвэрлэсэн хэрэглэгдэхүүнийг төхөөрөмж гэж нэрлэх боловч энэ удаад бид сургуулийн биеийн тамирын заал, гадаах талбайн тоног төхөөрөмж гэсэн ангилалд хамрууллаа. Сургууль бүр биеийн тамирын заал, гүйлтийн тойрог зам ба хөл бөмбөгийн талбай бүхий гадаах биеийн тамирын талбайтай байх шаардлагатай.
- Биеийн тамирын сургалтын хэрэглэл, хэрэгсэл: Тодорхой спортын төрлийн тэмцээнд ашиглагддаг хэрэглэгдэхүүнийг спортын *хэрэглэл* (снаряд) гэж нэрлэнэ. Эдгээр хэрэглэлийг тухайн спортын төрлийн дасгалыг гүйцэтгэхдээ ашиглана. Жишээ нь: гимнастикийн морь, сагсны бөмбөг, волейболын тор, хөл бөмбөгийн хаалга, нам гарааны өшиглүүр гэх мэт нь спортын хэрэглэл болно.
- Үзүүлэх техник хэрэгсэл: Техник хэрэглэлийг биеийн тамирын сургалтад ашиглана. Энд зурагт, зөөврийн компьютер, проектор, дэлгэц, хөгжим, өсгөгч, уртасгагч, CD, DVD хуурцаг гэх зэрэг хэрэглэгдэхүүнийг багтаана. Техник хэрэглэлийг ашиглан спортын дасгалын видео бичлэг, сургалтын кино гэх мэтийг үзүүлж болохоос гадна сурагчид алдарт тамирчидтай ч уулзах боломжтой.
- Биеийн тамирын спорт заалны тоног төхөөрөмж: Гимнастикийн иж бүрдэл, сагсан бөмбөгийн иж бүрдэл, волейболын иж бүрдэл, хөл бөмбөгийн иж бүрдэл, хөнгөн атлетикийн иж бүрдэл гэх мэт
- Гадаа талбайн тоног төхөөрөмж: Хөл бөмбөгийн талбай, гүйлтийн зам, харайлтын талбай гэх мэт.
- Биеийн тамирын сургалтын тухайлсан зорилтыг шийдвэрлэхдээ ашиглах стандартын бус юмсыг *хэрэгсэл* (предмет) гэж нэрлэнэ. Олон янзын жижиг хэрэгслийг биеийн тамирын сургалтад ашиглана. Үүнд: туг, дарцаг, төрөл бүрийн бөмбөг, тэмдэгтүүд, туузан шат, шүгэл, элстэй уут, хүндрүүлэгч ачаа, дээс, цагариг, саваа, янз бүрийн бай, тавцангууд гэх мэт хэрэглэгдэхүүн багтана.
- Дасгалын хэрэглэл, хэрэглэгдэхүүн: дасгалд ашиглах зориулалтын хэрэглэл болон хэрэглэгдэхүүнүүд (нийтлэг хэрэглэгдэхүүнд бүх ангид ашиглах төрөл бүрийн спортын бөмбөг, дээс, цагариг гэх мэт)
- Хэвлэмэл материал: Энд суралцагч уншиж ойлгоход зориулан боловсруулсан бичвэр материалыг ойлгоно. Жишээ нь: Чийрэгжүүлэх гүйлтийн ачааллын хэмжээг тогтоосон хүснэгтэн мэдээлэл бүхий унших материал, эмчилгээний биеийн тамирын дасгалын зөвлөмж, тэмцээний хялбаршуулсан дүрэм гэх мэт. Энд мөн дасгалын зурагт тараах материалыг багтааж болно.
- Биет үзүүлэн: Энэ нь бодит юмсыг жинхэнэ эхээр нь үзүүлэх хэрэглэгдэхүүн юм. ЕБС-ийн биеийн тамирын сургалтын явцад үндэсний сур харвааны хэрэглэлүүд, үндэсний

бөхийн өмсгөл гэх мэт зүйлсийг бодитоор нь үзүүлж болно.

- Зурагт үзүүлэн: Биеийн тамирын дасгалын техник, тактикийн хувилбар, цогц дасгал, тэмцээний шүүгчийн дохио заалт зэргийг зурж дүрслэн үзүүлсэн сургалтын хэрэглэгдэхүүнийг зурагт үзүүлэн гэнэ.
- Дижитал үзүүлэн: Бүжиг, аэробик, эрүүлжүүлэх аэробикийн үндсэн алхалт I цогц дасгал, эмчилгээний цогц дасгал, үндэсний бөхийн гараа, дэвээ, шаваа, тахим авах, өгөх үйлдлийн дүрс бичлэг, Сур харвааны дүрс, дасгалын ая, CD бүхий бичлэг дүрсүүд.

Сургалтын хэрэглэгдэхүүний шаардлагыг бүх судлагдахууны хувьд тавих ерөнхий болон биеийн тамирын судлагдахууны онцлогтой тусгай шаардлагын дагуу боловсруулсан.

Хүснэгт 1. Биеийн тамирын заал, гадаа талбайд тавих тусгай шаардлага

№	Шаардлага	
1	Аюулгүй ажиллагааны хэрэгсэлтэй байна	<ul style="list-style-type: none"> - Анхны тусламжийн хэрэгсэлтэй байна. - Галын хор, галын аюулаас сэргийлэх хэрэгсэлтэй байна. - Биеийн тамирын багш нарт шүгэл, секундомер, биеийн тамирын хувцас, пүүз байна. - Спортын заал болон гадаа талбайд хэрэглэж байгаа хэрэглэгдэхүүн, тоног төхөөрөмж нь сурагчийн эрүүл ахуй, аюулгүй байдлыг хангасан байх бөгөөд тэдгээр нь хэвлэмэл заавар, зөвлөмжтэй байна.
2	Биеийн тамирын заал болон гадаа талбай	<ul style="list-style-type: none"> - ЕБС-ийн барилгад сургалтын хөтөлбөрийг үндэслэн 9×18 м, 12×24 м, 18×30 м хэмжээтэй биеийн тамирын танхим төлөвлөх нь ашиглалтын шаардлага хангана. Биеийн тамирын танхимын бүтцэд холбогдох нормын дагуу тогтоосон охид, хөвгүүдийн хувцас солих өрөө, шүршүүрийн өрөө, ариун цэврийн өрөө, багшийн өрөө төлөвлөхөөс гадна 8-аас дээш ангитай сургуульд биеийн тамирын 2 танхим байх нь шаардлагад нийцнэ. - Биеийн тамирын талбайг ангийн цонхноос холбогдох нормд заасны дагуу байрлуулан төлөвлөнө. Спорт тоглоомын талбай нь резин эсвэл хатуу хучилттай, хөл бөмбөгийн талбай нь зүлэг байх нь ашиглалтад тохиромжтой байдаг¹. - Биеийн тамирын задгай талбай нь гүйлтийн тойрог, гимнастикийн дасгал хөдөлгөөн хийхэд зориулагдсан турник, волейбол, сагсан бөмбөг, хөл бөмбөгийн талбайтай, тэдгээр нь хүүхдийн эрүүл мэнд, аюулгүй байдалд сөрөг нөлөө үзүүлэхгүй байх нөхцөл бүрдүүлсэн байна². - Биеийн тамирын талбайд хөдөлгөөнт тоглоом тоглох, дасгал хөдөлгөөн хийх тоноглол, гүйлтийн зам, харайлтын талбайн бүрэн бүтэн байдалд тогтмол үзлэг хийж, осол гэмтэл гарах нөхцөл үүсэхээс урьдчилан сэргийлнэ. (MNS 6782:2019) - Зориулалтын чийгтэй элс бүхий харайлтын талбайтай ёстой. Урт нь 10 м, гүйх замын урт нь 20 м орчим байхад хангалттай. - Биеийн тамирын талбайн хашаа, хэрэглэлийг MNS5538:2005 стандартын дагуу бүрэн бүтэн, бат бөх, хөдөлгөөнгүй суурилуулан, аюулгүй байдлын шаардлага хангасан байна.

¹ Сургуулийн барилгын эзэлхүүн төлөвлөлтийн шийдэл

² 6.12, ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ MNS 6782:2019 стандарт

		<ul style="list-style-type: none"> - Биеийн тамирын талбайн хашааны тал бүрд осол гэмтлээс сэргийлсэн анхааруулах тэмдэг харагдахуйц газар байршуулна. Анхааруулах тэмдгийн өргөн 300 мм, урт 600 мм, тэдгээрийн буланг 10 мм радиусаар дугуйруулна³. - Гадаа талбайд “ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. Ерөнхий шаардлага” (MNS 6782:2019)-ыг баримталсан байна.
--	--	--

Хүснэгт 1. ЕБС-ийн спорт зааланд байх шаардлагатай хэрэглэгдэхүүний жагсаалт, тавих шаардлага

№	Хэрэглэгдэхүүний нэр	Хэрэглэгдэхүүнд тавигдах шаардлага (хэмжээ, багц үзүүлдэнд багтах агуулга, холбогдох стандарт, бусад)
1	Гимнастикийн хана	Зориулалтын, бат бөх, хананаас мулттрахааргүй, зөөлөн өнгийн будгаар будсан байна.
2	Гимнастикийн урт, богино сандал	Сандлын урт нь 3-4 м өндөр нь 20-30 см, бат бөх модоор хийсэн байна. 6-12 ширхэг байна.
3	Гимнастикийн модон морь	Модон морь: Металл хүрээтэй, модон, их биеийг арьсаар бүрсэн модон морийг ихэвчлэн хальтардаггүй синтетик металлаар хийдэг боловч орчин цагт ихэвчлэн хуванцраар хийх болсон. Модон морины доор байдаг буултын дэвсгэр нь ойролцоогоор 20 см-ийн зузаантай байна. Урт нь 1.6 м, өндөр нь 1.5 м, модон морины өргөн -35 см байна. Морь-/эм/ урт-120 см, өргөн-95 см, зузаан өндөр-125 см, Морь-/эр/ урт-120 см, өргөн-95 см зузаан өндөр -135 см.
4	Харайлтын ямаа	Харайлтын ямаа: Металл хүрээтэй, модон, их биеийг арьсаар бүрсэн ихэвчлэн хальтардаггүй синтетик металл хийгдэг боловч орчин цагт ихэвчлэн хуванцраар хийх болсон 60-80 см, 70-80 см өндөртэй тавцан байна.
5	Сагсан бөмбөгийн самбар, цагариг, бөмбөг	Самбар нь тэгш өнцөгтэй гадаргуутай, сайжруулсан хуванцар, бэхжүүлсэн хуванцар, бэхжүүлсэн шил, эсвэл шилэн хуванцар материалаар, гэрэл гялбахгүй байхаар хийгдсэн байна. Сагсан бөмбөгийн самбар хөдөлгөөнгүй бэхлэгдсэн байх бөгөөд түүний ирмэг нь хамгаалах бүрхүүлтэй байна. Сагсан бөмбөгийн самбарыг тулгуурт хамгаалах зөөлөвч хийнэ ⁴ . Сагсны цагариг нь 45 см диаметртэй байна. Цагариг нь тоглогчдын гарт эвдрэхээргүй, бат бөх цагаригийг байрлуулдаг. Бөмбөг нь агаараар дүүргэн арьсаар хийгдсэн, нийт найман оёдолтой. Эрэгтэйчүүдийн бөмбөгний радиус нь 19.3 см ба хэмжээ нь 76 см байна. Бөмбөгний жин 600-650 гр байна.
6	Волейболын шон, тор, антен, бөмбөг	Тор: Бөх бат мяндсан утсаар шоо дөрвөлжин сүлжиж шонд бэхлэх урт уяа бүхий хар өнгөтэй дээд, доод ирмэг нь цагаан өнгийн өргөн эмжээртэй байна. Торыг хар өнгийн 0.3 мм хүртэл диаметртэй мяндсан утсаар шоо дөрвөлжин сүлжиж хийнэ. Шоо дөрвөлжин нүд 100x100 мм эсвэл 45x45 мм хэмжээтэй байж болно. Торны дээд хүрээг 70 мм хүртэл, доод хүрээг 50 мм хүртэл өргөнтэй цагаан өнгийн материалаар эмжсэн байна. Талбайн төв шугамын дээгүүр хоёр шонгийн хооронд тор татна. Эрэгтэйчүүдийн тэмцээний тор эмэгтэйчүүдийнхээс арай өндөрт байрладаг. Урт -9.5 см, өндөр: эр-2.4 м, эм-2.2 м.

³ Монгол улсын стандарт: 5.3.1, 5.3.2. MNS 6782:2019

⁴ ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ. MNS 6782:2019 стандарт.

		<p>Шон: Урт цилиндр хэлбэртэй, төмрөөр хийгдсэн өндрийн түвшинг хялбар өөрчлөх боломж бүхий тор татах хос төхөөрөмж байна.</p> <p>Шонгийн өндөр нь шалны түвшнээс дээш 2550 мм хүртэл сунах боломжтой торны өндрийг тааруулахын тулд 800 мм зайд дээш доош болгох хялбар механизмтай байна. Шаланд суулгасны дараа ямар нэгэн нэмэлт бэхэлгээ татуурга хэрэглэхийг хориглоно.</p> <p>Шонгийн суурь. Шонг шал буюу газарт бэхлэх ба төмөр олс, татуурга, хүндрүүлэгчгүйгээр тогтоож түүнийг зөөлөн материалаар бүрнэ. Хөндлөнгийн аюул учруулах хэрэгсэл байхыг хориглоно. Шон тогтоогоогүй үед нүхийг заавал таглана. Талбайн төвөөс гадагш 1.5 хэмийн хазайлттай байхаар бэхэлсэн байна.⁵</p> <p>Хязгаарлагч антен: Хуванцар уян хатан шинж чанар бүхий торонд хялбар бэхлэх боломжтой урт нарийхан саваа хэлбэртэй байх ба торноос дээш агаарын орон зайд тоглолтын талбайг тодорхойлох үүрэг бүхий хэрэглэл. Хязгаарлагч антен 1800 мм урт 10 мм диаметр бүхий уян хатан хуванцар саваа байна. 100 мм тутамд улаан цагаан өнгөөр алаглуулан будна. Дээд үзүүрээс 800 мм -д торны дээд эмжээрт хялбар бэхлэх бэхэлгээ доод хэсэгт мөн торны доод эмжээрт хялбар бэхлэх бэхэлгээ бүхий байна.</p> <p>Сургалтын бөмбөг диаметр 650-670 мм, бөмбөгний жин 195-225 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.2-0.22 kgf/cm, (18 нас хүртэл) Хүүхдийн бөмбөг диаметр 645-665 мм, бөмбөгний жин 160-180 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.1-0.15 kgf/cm, (10 нас хүртэл)</p>
7	Авиралтын олс	Зориулалтын дасгал хийхэд зориулагдсан олсон болон мяндсан материалаар хийгдсэн зөөлөн хэрэглэл
8	Олс таталтын олс	Зориулалтын дасгал хийхэд зориулагдсан олсон болон мяндсан материалаар хийгдсэн байна.
9	Бөхийн дэвжээ	Зориулалтын хивс
10	Суурьтай туг	Модон суурьтай бат бөх, Монгол улсын төрийн далбаа
Аюулгүй ажиллагааны хэрэгсэл		
11	Анхны тусламжийн хайрцаг	50 хүнд зориулагдсан. Үйлдвэрлэлд тохирох мэргэшсэн ABS материалаар хийсэн, бариултай хайрцагтай бөгөөд дотроо тасалгаатай байна
12	Анхан шатны тусламж үзүүлэх зөвлөмж	Хэвлэмэл
13	Гэмтэл, бэртэл авсан үед тусламж үзүүлэх хэрэгсэл	Иж бүрдэл
14	Галын хор	Хуурай химийн нунтаг Хэмжээ: 4.5кг Ажиллах хугацаа: 10 сек

Хүснэгт 2. ЕБС-ийн гадаа талбайд заавал байх шаардлагатай хэрэглэгдэхүүний жагсаалт, тавих шаардлага

№	Хэрэглэгдэхүүний нэр	Хэрэглэгдэхүүнд тавигдах шаардлага /хэмжээ, багц үзүүлд багтах агуулга, холбогдох стандарт, бусад/
---	----------------------	--

⁵ 6.13.7 ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ МNS 6782:2019 стандарт.

1	Хөнгөн атлетикийн гүйлтийн зам	Шулуун шугамыг тойрог замд үргэлжлүүлэн татахын тулд төв (Ц1-Ц2) цэгт хэмжих метрийн “0”-ийг байрлуулан 36.50 м радиусаар А-г Б-тэй, Г-г В-тэй холбож татан тойргийн дотор талыг байгуулна. ⁶ (400м тойрог зам бүхий хөнгөн атлетикийн талбайн хэмжээ) ЕБС-д 200 м тойрог бүхий гүйлтийн зам хангалттай бөгөөд 400 м тойрог зам байгуулах нөхцөл боломж дутмаг байдаг учраас сургуулийнхаа гадаа талбайд тохируулан хийнэ.
2	Уртын харайлтын талбай	Уртын харайлтын талбай нь урьдчилсан гүйлтийн зам, түлхэлтийн вандан, газардах элстэй нүхнээс бүрдэнэ. Урьдчилсан гүйлтийн замын урт нь 40 см -ээс доошгүй, өргөн нь 1.22 (+-0.01) м, хязгаарлах шугамын өргөн нь 50 мм байна. Түлхэлтийн вандан нь тэгш өнцөгт хэлбэртэй мод, эсвэл түүнтэй тохирох хатуу эдээр хийгдсэн 10 см зузаантай, 20 см (+-2 мм) өргөнтэй, 1.22 (+-0.01) м урттай байна. Түлхэлтийн вандангийн урт ба түвшинтэй ижил хэмжээтэй хяналтын зураасыг элс, баримлын шавраар хийнэ. Түлхэлтийн вандан ба элстэй талбайд цаад хязгаар нь уртын харайлтад 10 м, гурвын харайлтад 21 м-ээс доошгүй байна. Элстэй талбайн өргөн нь 2.75-3.00 м байна. Урьдчилсан гүйлтийн 2 замыг зэрэгцээ байрлуулах тохиолдолд хоорондох зай 1.50 м-ээс доошгүй байдаг.
3	Сагсан бөмбөгийн гадаа талбай	Сагсан бөмбөгийн зориулалтын бөмбөг нь эрэгтэй, эмэгтэй сурагчдийн хувьд өөр хэмжээтэй байдаг. Эрэгтэй сурагчид тоглох бөмбөгний тойргийн урт нь 749-780 мм, 567-650 гр байна. Эмэгтэй сурагчдын бөмбөгний тойргийн урт 724-737 мм, 510-567 гр жинтэй байна. Талбайн урт - 28 м, өргөн - 15 м,
4	Хөл бөмбөгийн талбай	ОУ-ын хөл бөмбөгийн талбай: Жигд тэгш гадаргуутай, тэгш өнцөгт хэлбэртэй бөгөөд өвс эсвэл хиймэл зүлэгтэй байна. Хэмжээ нь өргөн 45-90 м, урт нь 90-120 м, Талбайн захад хажуугийн шугам, нүүрний шугам зэрэг тэмдэглэсэн байдаг. Зориулалтын талбай: Гоол оруулах хаалга хоёр шонгоос бүрдэх ба тэдгээрийг хөндлөвчөөр холбоно. Шон болон хөндлөвч заавал цагаан өнгөтэй байна. Торгуулийн цэг хаалганы шонгуудын голоос 6 м зайд байна. Эсвэл алдаа гаргасан цэгээс торгуулийн бөмбөгийг өшиглөнө. Хаалга нь нүүрний шугамын төвд байрлах бөгөөд шон 3 м урт, 2 м өндөр, шугамын өргөн 8 см байна. Бөмбөгний хэмжээ 62-64 см жин нь 400-440 гр байна. Талбайн тэмдэглэгээг ДХБХ-оос гаргасан дүрмийн дагуу хийнэ. Үүнд: Цагаан зураасны өргөн олон улсын албан ёсны тэмцээний талбайд 12 см байна. Бусад талбайд тэмдэглэгээг жижигрүүлсэн харьцаагаар хийж болох бөгөөд цагаан зураасны өргөн 8 см-ээс багагүй байна. 4.4. Хиймэл зүлэг: Синтетик материал бүхий байгалийн зүлгийг дууриалган хийсэн зүлэг. 4.7. Резинэн үрэл (Rubber) 1 мм-ээс 3 мм хэмжээтэй резин материалаар хийсэн үрлэн бөмбөлөг. ⁷ ЕБС-ийн хөнгөн атлетикийн гүйлтийн зам нь сургуулийн гадаа талбайд тохируулан байгуулагдах учир хөл бөмбөгийн талбай нь түүний дотор талд тохирохоор хэмжээтэй байна.

⁶ Баярлах,Д., Жамьяндавга, И., Уртнасан,Л., Ганбат,Д., Батцэцэг,Г., Нармандах.Б.,Дамдинсүрэн, Д., Атгалан, А.(2016).”Хөнгөн атлетик”.УБ.х.411.

⁷ MNS 6742:2015

5	Турник	Зориулалтын: Бат бөх ган төмрөөр, сунгаж болохуйцаар үйлдвэрлэдэг ба хөдөлгөөнгүй байлгах үүднээс шаланд суурилуулдаг. Багана өндрийг тохируулах боломжтой. Багана-2.8 м, хөндлөвч-2.4 м хэмжээтэй байна.
6	Суга савлуур	Гадна материал: Төмөр хөл, төмөр буюу модон хөндлөвч, Дотор материал: Төмөр, Урт-200-300 см, Өргөн нь 40-60 см, Өндөр нь 80-150 см, Дан хөндлөвч: Төмөр хөл, төмөр буюу модон хөндлөвч, дотор материал нь төмөр, урт 150-200 см, өндөр 80-220 см,
7	Бага оврын суга савлуур	Дотор материал: Төмөр ба мод, Урт 150-250 см, Өргөн -40-50 см, Өндөр 60-120 см
8	Дамжуурга	Дамжуурга хэрэглэл нь 2 тулгуур төмөр хөлтэй, хөндлөнгөөс харахад бага зэрэг нуман хэлбэртэй суурь хэлбэр нь өөрчлөгдөхгүй дасгалын явцад хөдөлгөөнгүй бат бөх байна. Дамжуурга модон ба гадаргуу нь түлхэхэд зөөлөн шир байх ба дамжуургын тулгуур хөл хамгаалалтын зөөлөвтэй байна. Хиймэл арьс, арьсаар хийнэ. Дотор материал: мод, Урт-200-500 см, Өргөн-10-15 см, Өндөр-20-10, зузаан өндөр 125 см Дамжуургын өнгө матрасны өнгөнөөс ялгаатай байна. Хар өнгийг зөвшөөрөхгүй.
Жич: Тухайн сургуулийн боломжоос шалтгаалан өөрчлөгдөх боломжтой. Тухайлбал хөл бөмбөгийн талбай нь арай жижиг, сагсан бөмбөгийн талбай нь нэг самбартай, 3×3-ийн талбай байж болно гэх мэт		

Хүснэгт 3. Биеийн тамирын нийтлэг хэрэглэх сургалтын хэрэглэгдэхүүний жагсаалт, шаардлага, тоо хэмжээ

№	Хэрэглэгдэхүүний нэр	Хэрэглэгдэхүүнд тавигдах шаардлага (хэмжээ, багц үзүүлэнд багтах агуулга, холбогдох стандарт, бусад)	Тоо хэмжээ (Спорт зааланд байх)
Туршилт, дадлагын тоног төхөөрөмж			
1	Бие бялдрын иж бүрдэл	Биеийн өндөр хэмжигч: Зориулалтын биеийн өндөр хэмжигч байна.	2 ш
		Хананд тогтоосон метр: Тоо бичсэн зурагтай өндөр хэмжигч байж болно.	1 ш
		Биеийн жин хэмжигч: Зориулалтын биеийн жин хэмжигч шилэн электрон	2 ш
		Туузан метр: Зориулалтын гурван метр урттай сунаж агшдаггүй сайн чанарын материалтай байна.	5 ш
		Урт богино шугам: Зориулалтын төмөр шугам урт, богино байна.	6-8 ш
		Атгалтын хүчийг хэмжигч: Гарын атгах хүчийг хэмжигч зориулалтын багаж байна.	1 ш
		Секундомер: Зориулалтын хугацаа хэмжигч цаг	2-3 ш
	Шүгэл: Сайн чанарын төмөр шүгэл. Дуугаралт нь чихэнд чийргүй байх.	Багш бүрд	
	Хөнгөн атлетикийн иж бүрдэл	Бөөрөнцөг: Бөөрөнцгийг голдуу төмөр гуулингаар хийдэг ба гадаргуу нь жигд гөлгөр байна. Эм-4 кг 9.5-11 см Эр-7.2 кг 11-13 см байна. Сургалтын бөөрөнцөг 1, 2, 3, 4 кг жинтэй байна.	4-6 ш
		Сургалтын жад: Хүүхдийн жад ОУХАХ-ноос батлагдсан 350-450 гр жинтэй 2 см диаметртэй 20 см-1 м урттай үйлдвэрийн хуванцар жад байна	15-20 ш

2		<i>Тавганцар:</i> 10-20 см орчим диаметртэй хуванцар байна.	15-20 ш
		<i>Халхалт:</i> Хаалтын өндөр нь тэмцээний онцлогоос шалтгаална. Хаалтыг гүйлтийн зам дээр суурин дээр суурилуулдаг. Ойрын зайн хаалт Эр- 1.07 м Эм-84 см байна. Өргөн нь 1.2 м байна.	4-6 ш
		<i>Өндрийн харайлтын матрас:</i> Өндрийн харайлтад 5x3 м, өндөр нь 50-75 см байна.	1-2 ш
		<i>Өндрийн харайлтын хөндлөвч:</i> Орчин цагийн өндрийн харайлтын хөндлөвчийг хатууруулсан пластик хөнгөн цагаан зэрэг хөнгөн материалаар, хэрэв сурагч түүнд хүрвэл маш амархан унахаар хийдэг. Уг хөндлөвч нь 4,00 м (+-2 см) урттай, 2 кг жинтэй гол хэсгээрээ нумардаг, хөндлөвчийг 200-300 мм өргөнтэй, хар цагаан өнгөөр алаглуулж будсан байна.	1 ш
		<i>Өндрийн харайлтын хос шон:</i> Өндрийн харайлтад шонгийн өндөр нь 2,6 м, хоорондын зай нь 4.00-4.04 м байх ба матрас нь шонгоос 10 см дотогш байж болохгүй. Хөндлөвч тогтоогч нь 40 мм өргөнтэй, 60 мм урттай тэгш өнцөгт хавтгай байх бөгөөд өөд өөдөөсөө харан шонд бэхлэгдсэн байна.	2 хос
		<i>Харайлтын талбайд:</i> Уртын харайлтын бүсийн өмнө, хамгийн багадаа 1 м-ийн өмнө байрлах ба ингэснээр шүүгчид тухайн сурагчдын хөл тус тавцангийн өмнө хойно буусныг нарийвчлан харах шалгах боломжтой байдаг.	2 ш
		<i>Нам гарааны тулгуур суурь:</i> Гарааны тулгуур гүйлтийн гадаргуу хүртэл хурц хадаасаар холбогдсон байдаг. Тухайн сурагч гүйлтээ эхлэх хэв маягаас шалтгаалан педалийн өнцгийг тохируулах боломжтой. Төмрөөр хийгдсэн. Ойрын зайн гүйлт нь нам гараанаас гарах ба гарааны тулгуур суурийг ашигладаг. Гарааны хоёр тулгуур суурийн нэгийг нь урд, нөгөөг нь түүнээс ард байрлуулна.	5-8 ш
		<i>Буухиа мод:</i> 28-30 см урттай 50 гр -аас доошгүй жинтэй хөндий, хөнгөн цагаан хоолой эсвэл модоор хийгдсэн байна. Буухиа модыг дамжуулах бүс 20 м урттай байх бөгөөд уг бүсийг бариа ба гарааны тал руу тус бүр 10 м -ээр татаж байгуулна	20 ш
		<i>Гарааны буу:</i> Зориулалтын дохионы гар буу	1 ш
<i>Уртын харайлтын талбай:</i> Уртын харайлтын харайх бүс рүү гүйх зам нь синтетик материалаар хийгддэг ба урт нь 40 м-ээс багагүй ихэвчлэн 45 м байдаг. Харайлтын дараа буух газар нь элсээр дүүрэн байх ба хамгийн багадаа 9 м урт 2.75 м өргөн байна.	Зориулалтын гадаа талбай байна.		
3	Сагсан бөмбөг иж бүрдэл	<i>Самбар:</i> Самбар нь тэгш өнцөгтэй гадаргуутай, сайжруулсан хуванцар, бэхжүүлсэн хуванцар, бэхжүүлсэн шил, эсвэл шилэн хуванцар материалаар, гэрэл гялбахгүй байхаар хийгдсэн байна..	2 ш

		Сагсан бөмбөгийн самбар хөдөлгөөнгүй бэхлэгдсэн байх бөгөөд түүний ирмэг нь хамгаалах бүрхүүлтэй байна. Сагсан бөмбөгийн самбарыг тулгуурт хамгаалах зөөлөвч хийнэ. ⁸	
		Цагаригийн торонд бөмбөг орооцолдон тогтохгүй байх нөхцөлийг хангана. ⁹	2 ш
		<i>Цагариг:</i> Сагсны цагариг нь 45 см диаметртэй байна. Цагариг нь тоглогчдын гарт эвдрэхээргүй, бат бөх байхаар байрлуулна. Сагсан бөмбөгийн цагариг аливаа хүчний нөлөөнд өртөхөд самбар хөдөлж хөндөгдөхгүй байхаар тооцоолж, самбарыг тогтоосон бүтэц тулгуур дээр цагаригийг бэхлэн суурилуулна. Цагариг нь угсрах бэхэлгээ болон самбартай шууд авцалдан холбогдохгүй.	2 ш
		<i>Сагсан бөмбөг:</i> Бөмбөг нь агаараар дүүргэн арьсаар хийгдсэн. Бөмбөг нь нийт найман оёдолтой. Эрэгтэйчүүдийн бөмбөгний радиус нь 19.3 см ба хэмжээ нь 76 см байна. Бөмбөгний жин 600-650 гр байна.	30-35 ш
		Онооны самбар нь: Гол дэлгэцийн эргэн тойронд цаг дуусах, оноо, алдаа болон үлдэж байгаа цагийн тухай мэдээллүүд гардаг.	2 ш
4	Мини Сагсан бөмбөгийн шит	10-11 насныханд 2.60 метр, 10-аас доош насныханд 2.30 метр	1 хос
5	Волейболын иж бүрдэл	<i>Тор:</i> Бат бөх мяндсан утсаар шоо дөрвөлжин сүлжиж шонд бэхлэх урт уяа бүхий хар өнгөтэй дээд, доод ирмэг нь цагаан өнгийн өргөн эмжээртэй байна. Торыг хар өнгийн 0.3 мм хүртэл диаметртэй мяндсан утсаар шоо дөрвөлжин сүлжиж хийнэ. Шоо дөрвөлжин нүд 100x100 мм эсвэл 45x45 мм хэмжээтэй байж болно. Торны дээд хүрээг 70 мм хүртэл, доод хүрээг 50 мм хүртэл өргөнтэй цагаан өнгийн материалаар эмжсэн байна. Талбайн төв шугамын дээгүүр хоёр шонгийн хооронд тор татна. Эрэгтэйчүүдийн тэмцээний тор эмэгтэйчүүдийнхээс арай өндөт байрладаг. Урт -9.5 см, эр-2.4 м, эм-2.2 м	1 ш
		<i>Шон:</i> Урт цилиндр хэлбэртэй, төмрөөр хийгдсэн өндрийн түвшинг хялбар өөрчлөх боломж бүхий тор татах хос төхөөрөмж байна. Шонгийн өндөр нь шалны түвшнээс дээш 2550 мм хүртэл сунах боломжтой торны өндрийг тааруулахын тулд 800 мм зайд дээш доош болгох хялбар механизмтэй байна. Шаланд суулгасны дараа ямар нэгэн нэмэлт бэхэлгээ татуурга хэрэглэхийг хориглоно.	2 хос

⁸ ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ MNS 6782:2019 стандартын

⁹ 6.13.5. ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ MNS 6782:2019 стандартын

	<p><i>Шонгийн суурь.</i> Шонг шал буюу газарт бэхлэх ба төмөр олс, татуурга, хүндрүүлэгчгүйгээр тогтоож түүнийг зөөлөн материалаар бүрнэ. Хөндлөнгийн аюул учруулах хэрэгсэл байхыг хориглоно. Шон тогтоогоогүй үед нүхийг заавал таглана. Талбайн төвөөс гадагш 1.5 хэмийн хазайлттай байхаар бэхэлсэн байна.¹⁰</p>	
	<p><i>Шонгийн зөөлөвч:</i> Шонгийн хатуу биетийн гадуур ороож, бүрхсэн зөөлөн хамгаалалтыг хэлнэ. Шонгийн зөөлөвч нь тусгай хэвлэсэн эсвэл ороосон байхаар сурагчид мөргөж гэмтэхээс сэргийлсэн зөөлөн болон пролоноор хийсэн хамгаалалт юм. Тоглолтыг саатуулахгүйгээр хялбар авагддаг угсардаг байх шаардлагатай. Тоглолтын шалны гадаргуугаас дээш 2000 мм хүртэл өндөртэй байна¹¹.</p>	2 хос
	<p><i>Хязгаарлагч антен:</i> Хуванцар уян хатан шинж чанар бүхий торонд хялбар бэхлэх боломжтой урт нарийхан саваа хэлбэртэй байх ба торноос дээш агаарын орон зайд тоглолтын талбайг тодорхойлох үүрэг бүхий хэрэглэл. Хязгаарлагч антен 1800 мм урт 10 мм диаметр бүхий уян хатан хуванцар саваа байна. 100 мм тутамд улаан цагаан өнгөөр алаглуулан будна. Дээд үзүүрээс 800 мм-д торны дээд эмжээрт хялбар бэхлэх бэхэлгээ доод хэсэгт мөн торны доод эмжээрт хялбар бэхлэх бэхэлгээ бүхий байна.</p>	1 ш
	<p><i>Бөмбөгний тэргэнцэр:</i> бие халаалтад хэрэглэгдэх бөмбөг, сурагчдын хувцасыг тоглолтын талбайд хадгалах, талбай солих үед зөөвөрлөх зориулалт бүхий тэргэнцэр.</p>	1 ш
	<p><i>Шүүгчийн өндөрлөг:</i> Тэмцээний үед тоглолтыг удирдах, хянах үүрэг бүхий нэгдүгээр шүүгч зогсоогоор байж шүүлтийн үйл ажиллагааг явуулах, зогсох тавцан нь дээш, доош хөдлөх боломжтой, завсарлагын үеэр хөлөө амрааж суух нөхцөлийг хангасан төхөөрөмж. Шүүгчийн өндөрлөг нь доороо хүндрүүлэгчтэй, сурагчдад бэртэл учруулах зүйлгүй, тоглолтод саад болохооргүй хэлбэр, хэмжээтэй шүүгчийг зогсоогоор шүүхээр зориулагдсан тавцантай, амралтын үед суух боломжтой байна. Зогсох тавцан 600 мм хүртэл дээш доош болгох боломжтой байна.</p>	1 ш
	<p><i>Дуут дохио:</i> Тоглолтын үед ахлах дасгалжуулагчийн сандлын дэргэд болон шүүгчийн дэргэд нэг ба хоёрдугаар шүүгчид байрлалын алдаа болон завсарлага захиалах хүсэлтийг мэдээлэх үүрэг бүхий дуут дохио.</p>	1 ш

¹⁰ 6.13.7 ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ МNS 6782:2019 стандарт.

¹¹ МNS 6642:2016

	<p><i>Онооны самбар:</i> Онооны шүүгчийн ширээн дээр гар самбар, тэмцээний танхимд цахилгаан онооны самбар байна. Тоглолтын үр дүнг мэдээллэх үүрэг бүхий хэрэгслэл байна. Цахилгаан самбарт багийн нэр, тухайн үеийн тооноос гадна өмнөх ээлжийн тооны харьцаа, багийн завсарлага, сэлгээ алдаа зэргийг мэдээллэдэг байна.</p>	1 ш
	<p><i>Бөмбөгний тавиур:</i> Тэмцээний зэрэглэлээс хамаарч ижил шинж чанар бүхий нэг төрлийн бөмбөгөөр явуулах ба түүнийг бие халаалтын бусад бөмбөгнөөс тусад нь тусгай тавиурт шүүгчийн хяналт дор тавих зориулалт бүхий хэрэглэл¹²</p>	1 ш
	<p><i>Бөмбөг нь:</i> Синтетик материалаар хийгдсэн байна. ОУВХ-ны баталгаажсан тэмдэглэл бүхий бөмбөгөөр тэмцээн, сургалтын үйл ажиллагааг явуулна. Тоглолт болон сургалтын нас, ангилалд таарсан жин хэмжээтэй байна. 14-өөс дээш настай сурагчдад зориулсан заалны бөмбөг диаметр 650-670 мм, бөмбөгний жин 260-270 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.3-0.325 kgf/cm, 14 хүртэл настай сурагчдын заалны бөмбөг (мини) диаметр 620-640 мм, бөмбөгний жин 240-260 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.3-0.325 kgf/cm, 18 хүртэл насны сурагчдын сургалтын зориулалттай бөмбөг диаметр 650-670 мм, бөмбөгний жин 195-225 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.2-0.22 kgf/cm, 10 хүртэл насны хүүхдийн бөмбөг диаметр 645-665 мм, бөмбөгний жин 160-180 гр, бөмбөгний доторх даралт 0.1-0.15 kgf/cm</p>	30-35 ш
	<p>Тайлбайн хэмжээ: 9000x18000 мм, чөлөөт бүс нь нүүрний шугамаас 6500-8000 мм, хажуугийн шугамаас 3000-5000 мм, тоглолтын талбайн шугамын өргөн 50 мм байна. Шугамны өргөн талбайн хэмжээнд тооцогдоно.</p>	MNS 6642:2016
	<p><i>Бөмбөгний даралт хэмжигч:</i> Тэмцээн болон бэлтгэл хийх бөмбөгнүүд бүгд нэг ижил хийтэй байна. Үүнийг тусгай багажаар хэмжинэ. Бөмбөгний хийн даралтыг Гекта паскаль (kgf/cm) нэгжээр илэрхийлнэ.</p>	1 ш
	<p><i>Шугамын туг:</i> Тэмцээний үед шугамын шүүгчид үүргээ гүйцэтгэх зориулалт бүхий ижил загварын тугтай байна.</p>	4-6 ш
	<p><i>Волейболын талбай:</i> Нүүрний шугам 9 м, Арын бүс 6 м, Урд бүс 3 м, хажуугийн шугам 18 м байна. Торны өндөр эмэгтэй 224 см, эмэгтэй -43 см, Торны урт 9.5 м, өргөн 1 м, бөмбөгний жин 260-280 гр бөмбөгний бүслүүр 65-67 см байна.</p>	Зориулалтын

¹² MNS 6642:2016

6	Мини волейбол	<p><i>Бага бүлэг:</i> 12 наснаас доош тоглогчийн тоо 3, талбайн хэмжээ 6х4 м, торны хэмжээ 200 см, бөмбөгний жин 180-230 гр, довтолгооны бүсгүй байна.</p> <p><i>Ахлах бүлэг:</i> 13-14 нас, тоглогчийн тоо 6, талбайн хэмжээ 6х9 м, торны хэмжээ 210 см, бөмбөгний жин 180-230 гр, довтолгооны бүстэй байна.</p>	Миний волейболын дүрэм
7	Хөл бөмбөг иж бүрдэл	<p><i>Хаалга нь:</i> Гоол оруулах хаалга хоёр шонгоос бүрдэх ба тэдгээрийг хөндлөвчөөр холбодог. Шон болон хөндлөвч заавал цагаан өнгөтэй байдаг. Хаалга нь хөнгөн цагаан эсвэл төмөр 100 мм х 120 мм диаметр бүхий хоолойгоор хийгдсэн, аюулгүй байдлыг хангасан хийцтэй, цагаан өнгөтэй байна. Хаалганд тор тогтоогчийг бэхэлсэн байна. Хаалганы шонг газарт 50 см гүн ухаж суулгана, Хаалганы талбай 5.5 мм, Урт 7.32, өргөн 2.44 м байна. Футзалны хаалга: урт 2 м, өргөн 3 м байна.</p>	2 ш жижижг хаалга 2 ш
		<p>Хөл бөмбөгийн шон хоорондын зай 7.32 м, хөндлөвчийн доод ирмэгээс газар хүртэлх зай 2.44 м байх бөгөөд шон болон хөндлөвчний өргөн ба зузаан нь ижил 12 см-ээс ихгүй байна¹³.</p>	2 ш
		<p><i>Хөл бөмбөгийн талбай:</i> жигд тэгш гадаргуутай, тэгш өнцөг хэлбэртэй бөгөөд өвс эсвэл хиймэл зүлэгтэй байна. Хэмжээ нь өргөн 45-90 м, урт нь 90-120 м, Талбайн захад хажуугийн шугам, нүүрний шугам зэрэг тэмдэглэсэн байдаг.</p>	Зориулагын гадаа талбай
		<p><i>Бөмбөг нь:</i> бөмбөгний тойргийн хэмжээ 68-70 см, 410-450 гр жинтэй, 600-1100 гр/см² даралттай байдаг. Бөмбөгний дотор талд олгой хаймар байдаг. Олгой хаймар болон гадна талын гадаргуу хооронд полистер, хөвөнгөөр хийгдсэн ивээс байх ба энэ нь бөмбөгийг ойлгох, бат бэх болгодог сайн талтай.</p>	2-3 ш
		<p><i>Хөлийн хамгаалалт нь:</i> хөлийн хамгаалалтад шилбэний хамгаалалт орох ба оймсны дотуур өмсдөг. Үүнийг резин болон ижил төстэй материалаар хийдэг.</p>	2 хос
		<p><i>Бээлий нь:</i> хаалгач нь бөмбөг барихад тохиромжтой бээлий өмсдөг. Бээлийний ар тал нь салхи нэвтрэх боломжгүй бөгөөд бугуйны боолт ч мөн чухал юм.</p>	2 хос
8	Гимнастикийн иж бүрдэл	<p><i>Модон морь:</i> Метал хүрээтэй модон их биеийг арьсаар бүрсэн орчин цагийн модон мориог ихэвчлэн хальтардаггүй синтетик металиар хийгддэг боловч ихэвчлэн хуванцраар хийх болсон. Модон морины доор байдаг буултын дэвсгэр нь ойролцоогоор 20 см -ын зузаантай байна. Урт нь 1.6 м, өндөр нь 1.5 м, модон морины өргөн -35 см, Морь-/эм/ урт-120 см, өргөн-95 см, зузаан өндөр -125 см,</p>	2 ш

¹³ ЕБС-ийн орчны аюулгүй байдал. ЕШ MNS 6782:2019 стандарт.

		Морь-/эр/ урт-120 см, өргөн 95 см зузаан өндөр -135 см	
		<i>Ямаа:</i> Арьсаар хучигдсан байна. хэмжээ нь 50см х 32см х 270 см. 100 кг хүртэл тэсвэрлэх	2 ш
		Түлхэлт бандан нь хатуу, зөөлөн бандан гэж 2 төрөл байх ба харайлтын бандан нумарсан хэлбэртэй байна.	2 ш
		<i>Матрас:</i> урт-1800 см, өргөн-400 см, зузаан өндөр 20 см дамжуурганы өнгө матрасны өнгөнөөс ялгаатай байна. Хар бараан өнгийг зөвшөөрөхгүй	4 ш
		<i>Гимнастикийн урт богино сандал:</i> Урт нь 3-4 м өндөр нь 20-30 см Удаан хугацаанд хэрэглэгдэх, бат бөх байх,	8-12 ш
		<i>Зөөврийн турник:</i> Төмөр, Өргөн 100-200 см, Өндөр нь 15-200 см	2 ш
		<i>Степ:</i> Пластик синтетик материалтай 5кг жинтэй 885 мм х275 мм харьцаатай өргөж зөөн байрлуулж болохоор тэгш гадаргуутай тавцан байна. Энэ нь гулгалтын эсрэг давхаргаар бүрхэгдсэн байна.Степ нь аюулгүй байдлыг хангасан хурц өнцөгтэй булангүй байна	6 ш
		<i>Цагариг:</i> Дасгал хийхэд зориулагдсан хуванцар материалаар хийгдсэн дугуй хэлбэртэй хэрэглэл. Ахлах нас 80-95 см диаметртэй, бага нас 60-65 см диаметртэй, жин ахлах нас 300 грамм, бага нас 250 грамм жинтэй	20-25 ш
		<i>Олс:</i> Дасгал хийхэд зориулагдсан олсон болон мяндсан материалаар хийгдсэн зөөлөн хэрэглэл.	6-8 ш
		<i>Гүйлтийн зам:</i> Урт-2500 см, өргөн-100 см, зузаан өндөр -25 см хар бараан өнгийг зөвшөөрөхгүй түлхэлтийн бандангаас ялгагдахуйц байна. ¹⁴	1 ш
		<i>Харайлтын бандан:</i> Урт-120 см, өргөн -20 см, зузаан өндөр -60 см	2 ш
		<i>Тавцан:</i> Гадна материал:Арьс буюу хичмэл арьс, дотор материал: Зөөлөвч, хөөсөнцөртэй байна. Урт 80 см, Өргөн 60 см, Өндөр 40,60, 80 см байна.	10-12 ш
Үндэсний спортын иж бүрдэл хэрэгсэл (Биет үзүүлэн)			
1	Хурдан морины хэрэглэл	<i>Хурдан морины хүүхдийн хувцас:</i> Зориулалтын хувцас малгай, нөмрөг, өмд, түрүүтэй гутал	
		<i>Хусуур, сойз:</i> Хулсаар хийсэн морины хөлсийг хусах зориулалттай.	1 ш
		<i>Гөхөл:</i> Морины согсоог боодог нарийн сурыг хэлдэг.	1 ш
		<i>Сүүлний боолт:</i> Морины сүүлийг боодог нарийн сурыг хэлнэ.	1 ш
2	Сур харвааны хэрэглэл	Нум нь сумны онь суух хэсэг, Эрхийлэх хэсэг, Их бие, Эвхэх хэсэг, Амгайвч буюу хүйр гэсэн хэсэгүүдээс бүрдэнэ. Урт -180 см.	1 ш

		Сум нь Онь, Үүсгэр, Үүсгэрийн өд, Үүсгэрийн хатгирийн хэсэг, Үүсгэрийн их бие, Болцууу, Болцууны тав гэсэн хэсэгээс бүрдэнэ Урт-90-110 см байна.	1 ш
		Нумын хөвчийг 0.8-1 мм-ийн бүдүүнтэй дотуур эрчтэй буддаггүй (цагаан), утсаар тусгай тэлүүрт нэг талыг 26-32 удаа буву бүгд 52-64 давхар битүү гогцоо эргүүлж ороогоод түүнийгээ тэлүүрийн тусламжаар огт сунахгүй болтол нь чангалж дараа нь эхэх ба онь хэсгийг үлдээж бүгдийг хөндлөн ороож хийдэг. Хөвчний урт богиныгнум тус бүрт нь тохируулаж орооно.	1 ш
		<i>Сур (хасаа)</i> завсар нь үйс хавчуулж, бод малын арьсаар сүлжиж хийсэн хөндий цилиндр хэлбэртэй зүйлийг сурын харвааны бай буюу сур гэнэ. Нэг ширхэг сурны хэмжээ өндөр нь 8 см, диаметр ч 8 см байна. Хасаа сурыг зэрэгцүүлэн тулгаж өрнө. Хасаа сур нь 30 сумнаас бүрдэх бөгөөд голд нь 24 сурыг хоёр давхраар, хоёр төгсөлд нь гурав гурав сурыг хэвтээгээр өрдөг.	1 ш
		<i>Эрхийвч:</i> Татах гарын эрхий хурууны өндөгний хэсгийг хамгаалах эрхийвч хийнэ. Эрхийлэх хэсгийн зузаан нь 4-6 мм байхаар булигар үхэр янгирын ясаар хийнэ.	1 ш
		<i>Агсуурга:</i> Сумны бүс 100 см-ийн урттай утасны илүү туухай зангилаа буюу жирмэн сүлжсэн байна.	1 ш
		<i>Бугуйны ороолт:</i> Бугуйн ороолт нь (тохойн боолт) 180 см-ийн урттай өргөн нь 1-2 см байна. Гогцоо хавчуурыг гол төлөв чулуугаар хийнэ. Сум бүс нь 14 см-ийн урттай битүү туухай зангилаа байна.	1 ш
		<i>Зурхай (Сурын):</i> Сурын харвааны сур өрөхөд зориулж зассан талбай өрсөн сурнаас урагшаа 3 метр газар урт зураас татаж харвааг явуулна. Энэ зураасыг өвөр зурхай гэж нэрлэнэ.	Зориултын талбай
3	Үндэсний бөхийн барилдааны хэрэглэл	<i>Дөрвөн талт Бөхийн малгай:</i> Утга төгөлдөр агуулга бүхий жанжин малгайг газар тавилгүй өмсөж, засуулууд гартаа залан өргөн барьдаг. Малгайны 4-н тал нь монголын 4 аймгийг орой дээрхи зангидмал сампин нь шавь 5 газрыг төлөөлүүлэн бүтээсэн байдаг.	1 ш
		<i>Зодог, шуудаг:</i> Зөөлөн торгомсог эдлэлээр эсгэж мяндсан утсаар ирмэглэн шидэж, шуудагны гуяны хэсгийг зөөлөн сур буюу арьсаар сүлжиж ханцуйны уяаг мяндсан утас хадгаар хийнэ. Зодог шуудаг нь Саран, Уутан гэсэн 2 хэлбэрийн эсгүүртэй байна.	1 ш
		<i>Ээтэн хоншоортой монгол гутал:</i> Бөх бат, эдэлгээ сайтай, аливаа юманд тээглэж бүдрэхгүй монгол бөхийн барилдааны мэх хийхэд нэн тохиромжтой.	1 ш

		Барилдах явцад хальтарч гулсах, бэртэл гэмтэл авахаас сэргийлэж улам бат суурьтай болгох үүднээс хүлэг боолтыг хэрэглэнэ.	
4	Шагай харвааны хэрэглэл	<i>Хашлага:</i> Үүнийг суман, ум хар, зандан, агар, яшил, сэндэн зэрэг үнэт ховор модоор хийсэн зүйлийг харьяачид барина. Хашлага гэдэг нь няслах сумаа дээр нь байрлуулж, хасаа (шагай)-г онохоор чиглүүлэхэд зориулсан модон зэмсэг бөгөөд түүнийг ясаар болон цагаан өнгийн нийлэг эдээр янз бүрээр чимэглэдэг.	1 ш
		<i>Сум:</i> Байгалийн жамаар унасан бугын эврийн доод хэсэг (тав)- ээр дөрвөлжин дугуй, хэлбэртэй хийдэг. Баруун аймгуудад урт нарийхан жижиг сум (шилбүүрэн сум гэж нэрлэдэг)-аар харвадаг. Сум нь харваач хашлаган дээрээс түүнийг няслаж хасаа (шагай)-г оноход зориулсан зүйл.	1 ш
		<i>Хасаа:</i> Шагайн харвааны урт удаан хугацааны явцад оносон шагайг “хасах” гэсэн үгнээс гаралтай “хасаа” гэдэг нэртэй болжээ. Хасаа гэдэг нь хув, зааны соёо, бугын эврийн үзүүр зэрэг ховор зүйлээр урласан зүйл юм.	1 ш
		<i>Зурхай:</i> Хасаа өрөх зориулалт бүхий дөрвөлжин мод юм. Зурхайг агар, суман, сүүлийн үед үнэт мод ховордсоноос урд зүгийн, тухайлбал: вьетнамын хүрэн мод зэрэг сайхан өнгө, үнэртэй юмуу эсвэл маш хатуу модоор голдуу босоо ширхэгтэйгээр урладаг. Зурхай “өрц” гэдэг тавцан дээр тавьдаг.	1 ш
		<i>Тохой:</i> мөн хатуу модоор урладаг дөрвөн талтай урт нарийвтар зүйл. Тохой нь өрсөн хасаанаас харваачийн гутлын өлмий хүртэлх зай (9 тохой)-г хэмждэг нэг ёсны уртын хэмжүүр юм. Тохойны урт нь 52,5 см байна. Мөн оноосон хасаагаа тохой дээрээ өрдөг учир 2 талын ач холбогдолтой зүйл юм.	1 ш
		<i>Аравч:</i> гэдэг нь зурхайнаас ойсон сум ар талд буй араьч модонд хүрэхэд сайхан хүнгэсэн дуу гардаг хайрцаг юм. Энэ хайрцгийг “мод” гэж нэрлэж заншсан. Энэхүү модон дотроо зурхай, хасаа, тохой зэргээ хийж хадгалдаг.	1 ш
		<i>Өрц:</i> гэдэг нь (зарим газар сэнтий ч гэдэг) зурхайг тавихад зориулсан дөрвөлжин суурь юм. Өрцийг хүрэн улаан өнгийн хамба хилэн мэтийн зузаан даавуугаар бүрж, урд талд нь үндэсний хэсэг урлаж наадаг.	1 ш
		<i>Байц:</i> хасаа өрж буй харваач, мөн сум тавиагүй харваач нар суухад зориулагдсан жижиг урт нарийхан хивс, ширдэг юм. Багийн хамт олон нөгөө багийн майхан, асарт очихдоо өөрийн байцыг авч очиж сууцгаадаг.	1 ш
		<i>Чавх:</i> Харваачдын зэмсэгийн дотор Чавх (дээр үед хавчаахай гэж нэрлэж байсан) -ыг хэрэглэнэ. Чавхыг	1 ш

		<p>мөн л хатуу сайхан модоор маш нарийн ур гарган хийдэг бөгөөд овоо, хараатай, нумтай. Сум нь хэлхээ сумтай мөрлөж бууддаг (харвадаг) зүйл юм. Харваачид ихэнхдээ (буу) гэж нэрлэж заншсан байдаг. Чавхыг сүүлийн үед ховор хэрэглэдэг болсон бөгөөд настай харваачид голдуу тойрмын харваан дээр хэрэглэж байна.</p>	
		<p><i>Хурууны боолт:</i> Харваач сум тавихын өмнө харвах хуруу (голцуу баруун гарын дунд хуруугаар харвана) -гаа нарийвтар арзгар давуу цавуудаж бооно. Энэ нь сумаа нэг хэвийн мэдрэмжээр явуулахаас гадна халуун хүйтэнд хуруу голчийхгүй нэгэн жигд няслаж болох сайн талтай байдаг.</p>	1 ш
		<p><i>Сандал:</i> (Тулгуур) харваач бүр өөртөө тохирсон өндөр нам хэмжээтэй хагас суухад тулгуур болохуйц, салгаж угсардаг сандал (тулгуур) хэрэглэдэг. Дээр үед энэ сандал тулгуур байгаагүй зөвхөн хөлөө нуглаж сууж харвадаг байсан байна.</p>	1 ш
Туршилт, дадлагын багаж, хэрэгсэл			
1	Саваа мод (урт, богино)	Урт саваа нь 100-110 см урттай 5-6 см диаметр, богино саваа нь 80-90 см урттай 5-6 см байна.	30-35ш
2	Жижиг бөмбөг (янз бүрийн жинтэй)	Хүүхдэд харшилгүй жин 250-300 гр, 150-200 гр жинтэй, ойролцоогоор 10 см диаметртэй бөмбөгийг жижиг бөмбөг гэнэ.	30-50ш
3	Өнгийн дарцаг	Урт нь -1,50 см, Өргөн нь - 1м	30-35 ш
4	Дохионы хэрэгсэл	Дохионы буу, өнгийн туг , дарцаг	4-6 ш
5	Олс	Дасгал хийхэд зориулагдсан сүлжмэл олсон болон мяндсан материалаар хийгдсэн байна.	24 ш
6	Хавтгай болон босоо бортого, конус	Хуванцар эдээр хийсэн конус, хавтгай хэлбэртэй хэрэглэл	15-20 ш
7	Зургаан талт шоо	Том жижиг өнгө өнгөөр нь ялгаж будсан харшил өгөхгүй материалаар хийсэн байна.	24-48 ш
8	Теннисны бөмбөг	Шар цагаан хоёр өнгөтэй. Диаметр 40 грамм, жин нь - 2,7 грамм байна.	40 ш
9	Туузан хэрэглэл	Туузан метр: Дасгал хийхэд зориулагдсан хуванцар иштэй, сатин материалаар хийгдсэн хэрэглэл. Туузны урт ахлах нас 600 см, Бага нас 500 см, өргөн нь 4-6 см, нугалах давхарлах хэсэг 100 см, Туузны иш 7 см-с ихгүй. Ахлах нас 50-60 см, Бага нас 40-56 см.	4 ш
10	Урт, богино дээс	Дасгал хийхэд зориулагдсан сүлжмэл олсон болон мяндсан материалаар хийгдсэн зөөлөн хэрэглэл. 1-2 м урттай Урт, богино байж болно. 150-200 м урттай дээс.	30-35ш
11	Төрөл бүрийн бай	Зурагт дүрс, чихмэл тоглоом , хөдөлгөөнт бай удирддаг тоглоом , дуу авиа гаргадаг тоглоом, IQ тоглоом дүрс, бай байна.	4-8 ш

12	Тэмдэгтүүд (янз бүрийн өнгө хэмжээтэй)	Хүүхдийн сэтгэн бодох чадварт нийцсэн өнгө будаг нь зөөлөн, хөдөлгөөний чадамжыг сайжруулах хэрэглэл тэмдэгтүүд байна.	24-32 ш
13	Гандболын бөмбөг	Бөмбөгийг арьсаар эсвэл синтетик материалаар хийх бөгөөд эрэгтэйчүүдийн бөмбөгийн диаметр 18,5-19 см, эмэгтэйчүүдийнх 17-18 см байна.	10-12 ш
14	Туузан шат	Урт нь- 3 метр ,өргөн нь - 2 метр хэмжээтэй хуванцар материалаар хийсэн шат байна .Мөн хоёр хажуугаар өргөн туузан мяндасаар зай хооронд модоор тусгаарлаж, зай хоорондыг хүүхдийн насны онцлогт тохируулан хийж болно.	8 ш
15	Бог, бод малын шагай	Цэвэрлэж, ариутгсан эрүүл ахуйн шаардлага хангасан байна.	300 ш
16	Шагайг орхиж шидэх дэвсгэр	Шагай хаяхад зориулсан 1х м хэмжээтэй дэвсгэр	4-6 ш
17	Шагай шүүрэхэд зориулсан сум буюу гинж	Хөнгөн төмөр, богино гинж байж болно.	5 ш
18	Сааднууд (янз бүрийн хэмжээтэй)	Хүүхдийн гар, хөлийг гэмтээхгүй 30 см-с илүүгүй өндөр саад байна.	15-20 ш
19	Чихмэл бөмбөгнүүд (янз бүрийн хэмжээтэй)	Үйлдвэрийн аргаар хийгдсэн дасгалд ашиглагдах 600-800 г жинтэй, 2, 3, 4, 5 кг жинтэй чихмэл бөмбөг, 3-4 кг жинтэй,	30-40 ш
20	Урт нарийхан хүндрүүлэгч	Бат бөх даавуун материалаар 20x4 см хэмжээтэй уут оёж дотор нь элс хийгээд амыг битүүлүүлж оёно. 700-800 ш жинтэй байгна. Эсвэл зориулалтын 700-800 г жинтэй зориулалтын гантель	10 ш
21	Тавцангууд (янз бүрийн хэмжээтэй)	Янз бүрийн хэмжээтэй тавцангууд урт 80 см, Өргөн 60 см, Өндөр 40,50, 60, 80 см, Дан модоор хийж үнэргүй будгаар будсан. 50-60 см өндөр тавцан, 20 см өндөр тавцан, 30x40 60x60 см өндөртэй тавцан, 50-60 см өндөртэй тавцан	6-8 ш
22	Дасгал хийхэд зориулсан дэвсгэр	Урт нь -2,50 см, өргөн нь - 1м зөөлөн материалтай гудсан хэлбэрийн дэвсгэр байна.	20-30
23	Зөөврийн жижиг самбар	Зориулалтын зөөврийн жижиг самбар 10-11 насныханд 2.60 метр, 10-аас доош насныханд 2.30 метр	1-2 ш

Хэвлэмэл материал

Хэмжээ: А4, А3, А5 хэмжээтэй байна.

Материал: Чанартай цаасан дээр буюу стикер дээр өнгөтөөр хэвлэсэн байна.

Техникийн шаардлага: Хэвлэмэл материалд тавигдах шаардлагад нийцсэн байна. Зургийн болон зураачийн нэр, дэлгэрэнгүй тайлбартай байна. Зураг тод байна. Зураг, дүрслэл тод, ойлгомжтой, бичвэр хүүхдийн хараанд ачаалал өгөхгүй, холоос уншигдах чадвар сайтай

Холбогдох стандарт: Зураг, бичвэр, үсгийн хэмжээ нь Бага, дунд боловсролын хэвлэмэл сурах бичигт тавих шаардлага MNS5418:2008-ыг хангасан байна.

1	Тарааж өгөх материал	Гэрийн нөхцөлд тогтмол хийх дасгалуудын тарааж өгөх метриал	Шаардлагатай хэмжээгээр хэвлэнэ
2	“Бие бялдрын түвшин тогтоох сорил”-ыг гүйцэтгэх аргачлал, зураг бүхий хэвлэмэл материал	Бие бялдрын түвшин тогтоох сорилын аргачлалыг ойлгомжтойгоор зургаар харуулсан байх Харин агуулга, арга зүйг боловсруулахдаа “Бага, дунд боловсролын хэвлэмэл сурах бичигт тавих шаардлага MNS 5418:2008-ыг баримтална	Шаардлагатай хэмжээгээр хэвлэнэ
3	Спортын тоглоомын төрлүүдийн хялбаршуулсан дүрэм (Сагсан бөмбөг, волейбол, хөл бөмбөг)	Ном товхимолын формат, хуудасны хэмжээ, үсгийн хэмжээ, бүтэц зэрэгт “Хэвлэмэл бүтээгдэхүүнд тавих шаардлага 1 дүгээр хэсэг: Ном товхимол” MNS 5553-1:2005 стандартыг баримтална. Харин агуулга, арга зүйг боловсруулахдаа “Бага, дунд боловсролын хэвлэмэл сурах бичигт тавих шаардлага MNS 5418:2008-ыг баримтална.	Сурагчдад хүртээмжтэй байхаар
4	“Олон Улсын спортын хөгжил” бүлэг сэдвийн хүрээнд судлах агуулгын унших материал	Жишээ нь: дэлхийн спортын наадмуудын үүсэл, хөгжлийн тойм, олимпын наадмын тухай сонирхолтой материалууд, Ном товхимолын формат, хуудасны хэмжээ, үсгийн хэмжээ, бүтэц зэрэгт “Хэвлэмэл бүтээгдэхүүнд тавих шаардлага 1 дүгээр хэсэг: Ном товхимол” MNS 5553-1:2005 стандартыг баримтална. Харин агуулга, арга зүйг боловсруулахдаа “Бага, дунд боловсролын хэвлэмэл сурах бичигт тавих шаардлага MNS 5418:2008-ыг баримтална.	Сурагчдад хүртээмжтэй байхаар
5	Эмчилгээний биеийн тамирын гарын авлага ном	Эмчилгээний биеийн тамирын дасгалуудыг гүйцэтгэх арга зүйн зөвлөмжийг бичсэн байна. Ном товхимолын формат, хуудасны хэмжээ, үсгийн хэмжээ, бүтэц зэрэгт “Хэвлэмэл бүтээгдэхүүнд тавих шаардлага 1 дүгээр хэсэг: Ном товхимол” MNS 5553-1:2005 стандартыг баримтална.	Шаардлагатай хэмжээгээр хэвлэнэ
Зурагт үзүүлэн			
<p><i>Хэмжээний хувьд:</i> Зурагт хуудасны зориулалт, хэрэглээнээс хамаарч хэмжээг тодорхойлно. Хэрэв хананд байрлуулах бол хүүхдэд харагдах байдлыг тооцно.</p> <p><i>Бичвэрийн үсгийн төрөл:</i> Үсгийн төрлүүдийг өөрийн зохиомжийн дагуу шийдэх боломжтой.</p> <p><i>Өнгөний хувьд:</i> Зурагт хуудасны өнгийг хэт тод хурц байхаас зайлсхийнэ.</p> <p><i>Хэвлэсний дараах боловсруулалт:</i> Зурагт хуудасны зориулалт болон хаана байрлуулахаас хамаарч гадуур нь бүрж болно</p> <p><i>Материал:</i> Спорт зааланд ил байрлуулах зурагт хуудасны хэвлэлд хэрэглэх материалууд нь байгаль, цаг уурын нөлөөлөлд тэсвэртэй, хүүхдийн эрүүл мэндэд сөрөг нөлөөгүй байна. Эдгээр шаардлагыг хангасан байхыг анхаарах.</p>			
1	Биеийн ерөнхий хөгжлийн цогц дасгалын зурагт үзүүлэнгүүд (өглөөний цогц	БЕХ-ийн хөгжлийн дасгалын зургийг ойлгомжтой харуулсан байна. Хурд, хүч, тэсвэрийн хөдөлгөөний эвслийн, уян хатан тус бүрийн цогц дасгалыг зөв хийж байгааг харуулсан байх Дасгалын техникүүдийг тод харуулсан байх	4-6 ш

	дасгал, уян хатан хөгжүүлэх дасгал)	Өглөөний цогц дасгалын ач холбогдолыг харуулсан байх	
2	Хөнгөн атлетикийн Ойрын зайн гүйлтийн, Уртад хөл нугалж харайх, Холын зайн гүйлтийн техник задлалуудыг харуулсан зурагт үзүүлэнгүүд. буухиа модыг дээрээс болон доороос дамжуулах техник задлалын зурагт үзүүлэн	-Хөнгөн атлетикийн техник задлалыг нэг бүрчлэн харуулсан тайлбар бүхий үзүүлэн байх -Уртад хөл нугалж харайж байгааг харуулсан - Уртад хөл нугалж харайх техникүүдийг задлаж харуулсан үзүүлэн -Уртад зөв харайж байгааг тод харуулсан байх -Өндөрт алхаж харайлтын тусгай дасгалуудыг хийж байгааг харуулсан байх -Уртын харайлтын тусгай дасгалын тайлбартай харуулсан байх	4-6 ш
3	Волейболын үндсэн зогсолт, довтлох цохилтын, бөмбөгийг урагш арагш дамжуулах, давуулалтын, холбогчийн техникүүдийг үзүүлсэн зурагт үзүүлэнгүүд шүүгчийн заалтууд	Волейболын үндсэн зогсолтын техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн Волейболын үндсэн техник, задлалыг нэг бүрчлэн харуулсан байх. Волейболын шүүгчийн заалтуудыг харуулсан зурагт үзүүлэн Волейболын дамжуулалтын техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн	4-6 ш
4	Гимнастикийн цагариг болон бөмбөг барих техникийг харуулсан зурагт үзүүлэн	Гимнастикийн цагариг барих үндсэн техник задлалыг нэг бүрчлэн харуулсан байх Гимнастикийн цагаригийг сарвуугаар эргүүлэх техникийн зурагт үзүүлэн	4-6 ш
5	Хөлбөмбөгийг залах, дамжуулах, өшиглөх, хаалга руу цохих дасгалыг тэмдэглэсэн зураглалын хувилбарууд бүхий зурагт үзүүлэн	Хөл бөмбөг өшиглөж тогтоож буй дасгалын техникийг нэг бүрчлэн харуулсан Өшиглтийн техникийг нэг бүрчлэн харуулсан	4-6 ш

6	Сагсан бөмбөгийн үндсэн техник болон шүүгчийн заалт, хамгаалалтын хувилбар	Сагсан бөмбөгийн хамгаалалтын хувилбарын зурагт үзүүлэн Оноон самбар, цаг, шүгэл, шүүгчийн заалтыг харуулсан зурагт үзүүлэн Сагсан бөмбөгийн шүүгчийн заалтыг нэг бүрчлэн зургаар ойлгомжтой харуулсан байх	4-6 ш
Дижитал үзүүлэн /сонсох, харах/			
<p><i>Дасгалд тохирсон аяыг зөв сонгох.</i></p> <p><i>Хугацаа: 3-5 минут, минут хүртэл, 3-10 минут</i></p> <p><i>Дууны чанар: MP3 болон MPEG-4 AAC-ийн алийг ч хэрэглэж болно. 44100Hz давтамжтай, 16/BitRate 320kbps хурдтай</i></p> <p><i>Бичлэгийн чанар: 360p, 480p, 720p HD/1080 FHD сонголттой байна. MP4 форматтай. Эдгээр шаардлагыг хангасан байхыг анхаарах.</i></p>			
1	Дасгалд тохирох аяыг зөв сонгох	Дасгалд тохирох аяыг багш өөрөө /SNAPTUBE/ татаж авах. Дасгалын үндсэн техникийг харуулсан. Зохиомжит дасгалд тохирсон аяыг багш цогц дасгалуудаа хэрэглэнэ.	2 ш
2	Дасгалын техникийг гүйцэтгэж буй аудио, видео бичлэг		